



N°8 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

J. NORBLIN

ROK IV SIERPIEŃ 1930 r. Nr. 8



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

POGADANKA KOSMETYCZNA

Racjonalna pielęgnacja cery podczas wywczasów letnich.

Wypoczynek, racjonalnie wykorzystany, staje się źródłem energji, dając w następstwie możność należytego wykonania całorocznej pracy. Wypoczynek taki nietylko wzmacnia zdolności życiowe, lecz uodparnia organizm przeciwko wielu chorobom i niedomogom.

Czeka się nań z utęsknieniem rok cały. Niestety, niewiele osób rozumie, jak należy wykorzystać dnie wolności.

W poprzednim N-rze „Kultury Ciała", w artykule: „Wypoczynek wakacyjny w świetle kultury ciała", podaje dr. Klęsk z Krakowa wskazania racjonalnego wypoczynku.

Dają się one streścić w następujących przykazaniach:

1) Obcować z przyrodą w jaknajszerszem tego słowa znaczeniu, korzystając z kąpieli wodnych, słonecznych oraz powietrznych. Powietrze wykorzystać nietylko przez stosowanie kąpieli powietrznych, głębokich oddechów, lekkiego ubrania, ale i spanie na świeżem powietrzu.

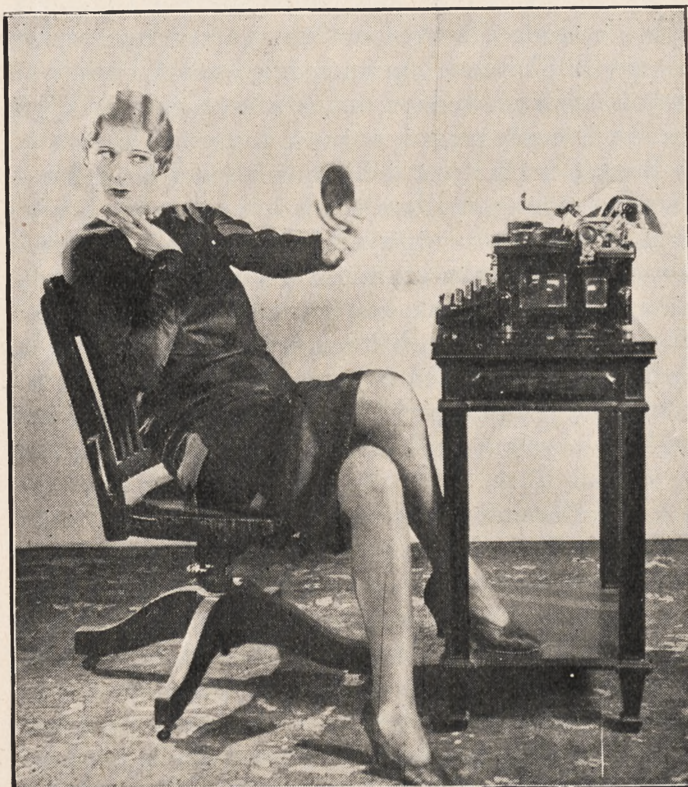
2) Regulować przemianę materji przez dobór odpowiedniego odżywiania (witaminy w postaci jarzyn, owoców), spożywając potrawy proste lecz świeże, smaczne i lekko strawne.

3) Uregulować wypoczynek drogą odpowiedniej ilości snu (wczesne wstawanie, wczesne udawanie się na spoczynek), odbywać niemęczące spacery, uprawiać umiarkowany sport, lub gry ruchowe na świeżem powietrzu.

4) Prócz tego unikać gwaru, dusznych lokali, niezdrowej lektury, wreszcie towarzystwa osób zgorzkniałych, pesymistów, którzy potrafią psuć życie sobie i całemu otoczeniu. Poza dbałością o stronę fizyczną, należy wyrabiać w sobie radość życia. Jest to najcenniejszy dorobek wakacyjny i najpewniejsze nagromadzenie skarbów życiowych, dające gwarancję zdrowia i szczęścia jednostki.

Wybór miejsca wypoczynkowego zależy od indywidualnych zamiłowań, stanu zdrowia oraz środków materjalnych. Decydować w każdym poszczególnym wypadku powinien lekarz: nietylko wtedy, gdy choroba już przyszła, lecz przedewszystkiem, by chorobie zapobiec. Czasem lekarz odnajduje i usuwa cierpienia już istniejące, które jednak nie dają jeszcze wyraźnych objawów.

W dziedzinie kosmetyki wskazania dla wyjeżdżających na letniska, lub do uzdrowisk, polegają na tem, aby pielęgnację cery zastosować do rodzaju skóry i umiejętnie wykorzystać warunki atmosferyczne. Cera osób, stale przebywających w mieście, jest bardzo delikatna, nieprzystosowana do silniejszych



Cera się psuje, pora na wywczasy! *Photo Paramount.*



Słońce, powietrze, swoboda—to radość życia. Photo-Paramount.

zmian temperatury, wiatrów, słońca i powietrza, a jednak czynniki powyższe są najdzielniejszemi środkami w kosmetyce lekarskiej i, umiejętnie zastosowane, dają nieocenione skutki. Przeciwnie: niewyzyskane, lub nieracjonalnie zastosowane, mijają się z celem i mogą zniszczyć najpiękniejszą skórę.

Przedewszystkiem—woda. Na letnisku w pensjonacie przeważnie trudno dostać dobrą wodę do mycia twarzy. Najlepszą wodę, deszczową, otrzymuje się zwykle w tak małej ilości, że staje się tylko niedoścignionem marzeniem. Najczęściej spotyka się wodę twardą, nienadającą się do mycia twarzy. Należy ją tedy przegotować, oraz zmiękczyć środkami takiemi, jak boraks, soda oczyszczona lub syntetycznie wykonane perełki. Podczas lata na codzień należy stosować do mycia twarzy wodę o temperaturze pokojowej, a tylko raz dziennie na noc zmywać twarz wodą gorącą.

Bardzo ważne jest dobieranie mydeł najdelikatniejszych roślinnych i bardzo skrupłatne, rano i wieczorem, obmywanie twarzy z kurzu, potu i tłuszczu. Podczas lata i upału czynność gruczołów potowych i łojowych jest znacznie zwiększona, wobec tego konieczne jest staranne i obfite zmywanie twarzy wodą z mydłem, aby zapobiec tworzeniu się wągrów i rozszerzeniu się porów skóry. Bez względu na rodzaj cery, należy stosować nań krem odżywczy, rano przed umyciem na 10 m., a po umyciu — jedynie przy suchej cerze. Natomiast wieczorem po umyciu dla osób o skórze bardzo wrażliwej należy pozostawić krem ochraniający i odżywczy na całą noc. Naturalnie, mowa tu jedynie o pielęgnacji cery zdrowej, z pewną tendencją w kierunku zbytniej suchości lub tłustości.

Wszelkie wady w postaci krost, plam i t. d. należy leczyć racjonalnie i systematycznie według wskazówek lekarzy-specjalistów. Podczas pobytu w miejscu klimatycznem wszelkie bardzo skomplikowane zabiegi kosmetyczne należy przerwać, pozostawiając jedynie niezbędne. Natomiast poddać się trzeba ogólnym wskazówkom lekarzy ordynujących. Przerwanie zabiegów kosmetycznych na tak krótki okres czasu nie odbije się na ogólnym stanie skóry. Wszelkie kąpiele lecznicze powinny być przepisywane i kontrolowane przez miejscowego lekarza, gdyż lekkomyślność w tym kierunku może przynieść wielką szkodę, zamiast pomocy. Przy stosowaniu kąpieli mineralnych, błotnych, słonecznych lub powietrznych, konieczne jest przed i po kąpieli natłuszczenie się delikatnym kremem roślinnym. Dobrze jest w okresie upałów nie stosować środków upiększających, w postaci różu (zwłaszcza tłustego), natomiast wskazane jest przecieranie twarzy środkami oczyszczającemi, np. „Magnolją“ w celu usunięcia kurzu, potu i łoju. Magnolja — środek higjeniczny, wyrabiany z maceracji rośliny magnolji — działa odtłuszczająco, odświeżająco i przeciwdziała rozszerzaniu się porów.

Tylko w razie koniecznej potrzeby może być dozwolone stosowanie różu kosmetycznego oraz pudru, ale tylko bardzo rzadko i w minimalnych ilościach. Odrzucenie środków upiększających na codzień podczas wywczasów letnich daje możność kontrolowania wpływu zbawiennych kosmetyków przyrody, jakiemi są powietrze, woda i słońce.

Po powrocie ze zdrojowisk zwykle ogólny stan zdrowia się podnosi, a bardzo często i skóra się poprawia. Jeżeli pielęgnacja cery była przeprowadzona umiejętnie i racjonalnie, poprawa uwidocznia się na stałe. Gdy wskutek nieumiejętnego wykorzystania darów Bożych pojawiają się przedwczesne zmarszczki lub rozszerzone pory, wówczas tego rodzaju wady mogą być usunięte środkami pomocniczemi, w postaci higjenicznych kosmetyków, które niejednokrotnie robią cuda.

Dr. J. Świtalska.



Piękna pani stwierdza dobroczynne wpływy naturalnych kosmetyków. Photo-Paramount.

KOSMETYKA DLA PANÓW

O potrzebie kosmetyki dla mężczyzn.

Jedną z charakterystycznych cech ery grecko-rzymskiej był kult zdrowia i piękności fizycznej. Starożytni grecy i rzymianie stawiali kult ciała narówni z potrzebami ducha, uważali Piękno za nierozerwalnie związane z Dobrem. Były to w ich pojęciu dwa pierwiastki, dopełniające się nawzajem. Powszechnie znana jest zasada starożytnych: „W pięknem ciele — piękna dusza" (greckie: kalos-kagatho's).

Piękności fizycznej wymagano w równym stopniu od kobiet, jak i od mężczyzn. Walory fizyczne mężczyzny decydowały nieraz o jego powodzeniu na arenie życia politycznego, tak samo, jak zalety umysłowe, charakter, zdolności, zasługi. Alcybiades zdobył wpływ i znaczenie w życiu politycznem Aten głównie dzięki swej wybitnej piękności fizycznej, którą podbijał serca obywateli miasta. Pięknego człowieka poczytywano w Helladzie za potomka bogów lub przypisywano mu pochodzenie od słynnych bohaterów greckich. Igrzyska olimpijskie, poświęcone popisom siły fizycznej i zręczności, były świętem narodowem starożytnych greków. Rzymianie czwartą część dnia spędzali w łaźni.

W wiekach średnich zaczęto hołdować wręcz przeciwnym ideałom. Była to reakcja przeciw zepsuciu ostatnich czasów starożytnego Rzymu, oraz wpływ krzewiącej się ascezy. Zapanował światopogląd, głoszący pogardę ciała, tego „naczynia grzechu" i źródła występku. Zgodnie z tem uważano za obowiązek chrześcijański zaniedbywanie ciała, umartwianie go, co przy daleko posuniętej ascezie prowadziło nieraz do wyniszczenia organizmu. Dbałość o zdrowie i piękność fizyczną oraz związana z tem radość życia uchodziły za podszepty szatańskie, prowadzące do piekła. Człowiek, słaby fizycznie, oddany kontemplacji, marzący o lepszem zaziemskiem życiu — to był ideał średniowiecza.

W takich warunkach nie mogło być mowy o higjenie, ani tembardziej o pielęgnacji ciała i urody. Niechlujstwo pleniło się nawet na książęcych dworach, i zarazy morowe były bardzo częstem zjawiskiem w średniowieczu. Że podczas takich epidemij nie wymarła większość mieszkańców, można przypisać temu tylko, iż miasta średniowieczne były mało zaludnione i większa część ludności mieszkała rozproszona po wsiach.

Jednakże i w owych czasach stosowano zabiegi upiększające. Był to prawie wyłączny przywilej kobiet, które używały różnych barwiczek i innych domowych kosmetyków, lecz o racjonalne pielęgnowanie ciała, o gruntowne mycie się, opalanie, masaże — nie dbały. Cóż dopiero mówić o mężczyznach? Powszechną była w wiekach średnich opinja, że mężczyźnie nie wypada dbać o własną urodę, ani się upiększać: wystarczy mu do powodzenia w życiu, jeżeli będzie „piękniejszy od djabła". To też wybaczano mężczyznom braki w wyglądzie, zaniedbanie, a nawet niechlujstwo. Kobiety musiały pogodzić się z ogólnym przesądem. Opłakany obraz mężczyzny w średniowieczu, zwłaszcza żonatego, znalazł swe odbicie w złośliwych satyrach ówczesnych.

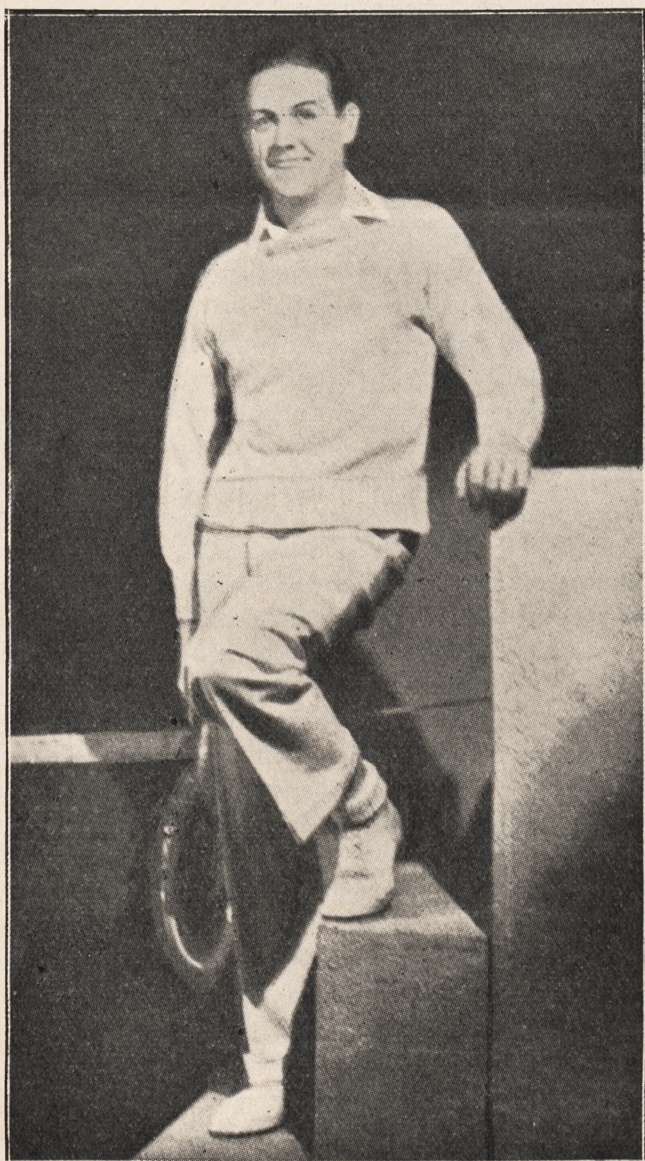


Adolf Menjou — wzór męskiej staranności w ubiorze.

W epoce Odrodzenia nastąpiła reakcja przeciw poglądom ascetycznym. Powrócono do klasycznych wzorów greków i rzymian, do kultu zdrowia i piękna. Ciału ludzkiemu zaczęto przywracać należne mu prawa. Był to jednak dość powierzchowny i krótkotrwały powrót do dawnych ideałów i można zauważyć rażące sprzeczności w wiekach XVI do XVIII włącznie. Przy całym przepychu i wykwincie swego dworu, Ludwik XIV-ty poprzestawał na myciu oczu i zwilżaniu twarzy wodą różaną, co naśladowała elita dworska. W okresie absolutyzmu ówczesnego, obok rozkwitu nauk, sztuk i literatury, powszechnie znanym był fakt, że piękne damy z arystokracji, których wspaniałe peruki budziły podziw, miały specjalne młoteczki do zabijania pasożytów, gnieżdżących się w źle utrzymanych perukach.

Dzisiaj wiemy, że ciało jest nam dane po to, by je troskliwie pielęgnować. Zgodnie z tym poglądem, dbałość o zdrowie i piękno fizyczne obowiązuje zarówno mężczyznę, jak i kobietę. Wprawdzie wśród mężczyzn jest dość rozpowszechnione mniemanie, że to nie męska rzecz dbać o urodę, gdyż i bez niej można osiągnąć powodzenie w życiu. Jednakże mężczyźni zaczynają rozumieć, że zaniedbanie i niechlujstwo działa odpychająco, że opasły człowiek o dużym, zwisającym brzuchu budzi obrzydzenie, że równie wstrętne są brudne paznogcie, nieumyte nogi, jak oddech

zaniedbanej jamy ustnej. To też z masażu korzystają obecnie nietylko kobiety, lecz i mężczyźni. Zauważyć można i wśród mężczyzn większą dbałość o wygląd zewnętrzny. Przyczynia się do tego coraz powszechniejsze zamiłowanie do sportu, który wpływa krzepiąco na zdrowie i podnosi urodę, a zarazem zmusza do większych starań o wygląd zewnętrzny. Obecne stanowisko kobiety w społeczeństwie wywarło również wpływ na mężczyzn. Kobieta jest człowiekiem, posiadającym równe prawa z mężczyzną, wywalcza sobie niezależność materjalną, a zatem i wolność wyboru męża. Następstwem tego są większe wymagania kobiet w stosunku do mężczyzn. Każda kobieta woli żyć z człowiekiem zdrowym, schludnym i przystojnym, o młodzieńczym wyglądzie, niż z osobnikiem zaniedbanym, niechlujnym, nieogolonym, choćby nawet oceniała jego wartość intelektualną. Coraz więcej jest kobiet, dbających o kulturę fizyczną, i są one szczególniej wymagające w stosunku do swych wybranych. Kobiecie wytwornej, czystej, estetycznie ubranej nie może się podobać mężczyzna ciężki, opasły, niezgrabny, źle i nieschludnie ubrany. Najczulsze słowa stracą swój urok, jeśli wypowiadane są ustami o przykrym wyziewie, ukazującemi brudne zęby. Mężczyźni zaniedbani, jeżeli nie chcą ponieść porażki w walce o względy kochanej kobiety, muszą bardziej dbać o siebie. We współzawodnictwie o kobietę przewagę będą mieli mężczyźni, dbali o kulturę ciała, krzepcy, rześcy, młodzieńczy i wysportowani.



Zdrowy i czysty sportowiec.



Ranne obowiązkowe zabiegi tualetowe.

Nietylko ze względów estetycznych i osobistych mężczyzna powinien się starać o zdobycie siły, zdrowia i piękności fizycznej. Ważniejszy od tego jest wzgląd na czystość i tężyznę rasy. Wiadomo, że dzieci dziedziczą siły i zdrowie. Potomstwo mężczyzn zdrowych i dorodnych bywa przeważnie zdrowe i dorodne. I odwrotnie: istnieje 50 procent prawdopodobieństwa, że potomstwo mężczyzny cherlawego i brzydkiego będzie również cherlawe i brzydkie. Mężczyźni muszą być żołnierzami i ojcami żołnierzy. Los Ojczyzny w znacznym stopniu zależy od ich zdrowia i krzepkości fizycznej. Mężczyzna silny, zdrowy i dzielny jest zdolny do najcięższej walki o byt.

Mężczyźni zdają sobie sprawę z poruszonych powyżej zagadnień. Pobudzają one do bardziej wytężonej troski o wygląd zewnętrzny. Liczba mężczyzn, uprawiających sporty, dbających o kulturę fizyczną, co roku wzrasta. Coraz częstsze są wypadki odwiedzania przez „płeć brzydką" gabinetów kosmetycznych. Można mieć nadzieję, iż wkrótce wytworzy się w społeczeństwie zgodna opinja, że leczenie brzydoty i usuwanie wad, szpecących ciało, jest sprawą równie ważną dla mężczyzny, jak i dla kobiety. Wówczas mężczyzna będzie musiał walczyć z wypadaniem włosów, brodawkami, czerwonym nosem i t. d. Już teraz powstaje konieczność udzielania mężczyznom wskazówek i zabiegów kosmetycznych.

Aczkolwiek ogólne zasady higjeny i racjonalnej kosmetyki są jednakowe dla kobiet i mężczyzn, to jednak różnice, zachodzące między ukształtowaniem fizycznem mężczyzny i kobiety, zmuszają do traktowania kosmetyki dla każdej płci osobno. Do tych różnic należy nietylko odmienna budowa kośćca, organów płciowych, lecz także inny rodzaj skóry (skóra mężczyzny jest grubsza, mniej wrażliwa), różnice psychiczne, mające pewien wpływ na cały organizm.

Z tego względu konieczne są specjalne wydawnictwa, uwzględniające kosmetykę męską. *J. S.*

JAKIE NIELOGICZNOŚCI POPEŁNIA SIĘ CZĘSTO PRZY PIELĘGNOWANIU CIAŁA

Przy pielęgnowaniu ciała popełnia się bardzo często rozmaite błędy i nielogiczności, które mają swe źródło w tem, że człowiek, nie posiadający wiadomości z anatomji i fizjologji, uważa, iż pielęgnując swe ciało podług pewnych szablonów, poprawi ewentualne zboczenia i zupełnie nie zastanawia się, czy nie mają one innej ogólniejszej przyczyny. Wobec tego wprost nieocenione usługi oddają czasopisma w rodzaju naszej „Kultury Ciała“, które poruszają najżywotniejsze kwestje, pouczając i uświadamiając ludzi na tem polu.

Nikt np. nie powinien zapominać, że organizm nasz, mimo różnorodności swych tkanek, jest właściwie jednolitą całością, kierowaną wspólnym celem, a funkcje jednych organów związane są ściśle z funkcjami innych i to nieraz do tego stopnia, że utajona zmiana w jednym wywołać może bardzo poważne i widoczne zmiany w innych.

Laik zwróci naturalnie uwagę tylko na zmiany widoczne i będzie się starał je usunąć, co jednak nieraz może być pracą bezcelową, wobec leczenia niewłaściwego organu. Jeżeli np. ktoś ma złą cerę i ciągle krosty na twarzy, to przyczyna tego leżeć może w złej przemianie materji; nie pomogą zatem żadne kosmetyki i kremy, lecz przedewszystkiem zmiana trybu życia i uregulowanie wadliwej przemiany materji.

Wspominaliśmy już nieraz, że budowa ciała, jego wygląd i zmiany kształtów pochodzą bardzo często od wadliwej funkcji gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu.

Jeżeli ktoś zaczyna bardzo tyć, a źródłem tego jest złe funkcjonowanie gruczołu tarczykowego lub przysadki mózgowej, wówczas nie pomogą kuracje odtłuszczające i masaże, lecz przedewszystkiem należy leczyć cierpienie zasadnicze, t. j. przyczynę choroby. Podobnie człowiek, który bardzo chudnie, powinien poradzić się lekarza, żeby wiedzieć, czy przyczyną tego nie jest ukryte cierpienie, np. początki gruźlicy, zwłaszcza, gdy skonstatuje, że forsowne odżywianie nic mu nie pomaga. Troskliwość o ciało polegać musi nietylko na ćwiczeniu go i dostarczaniu mu wrażeń dodatnich, ale także na unikaniu złych wpływów i leczeniu zasadniczych przyczyn cierpienia.

Postęp techniki i komfort zmniejszają naszą odporność i samodzielność życiową, żyjemy przez to zbyt szybko, stajemy się coraz bardziej nerwowi, staramy się dostarczyć organizmowi coraz więcej silnych podniet, nie bacząc, że poprostu temu szybkiemu tempu życia nadążyć nie jesteśmy w stanie. Nie mamy też do niczego cierpliwości i gdy zaczniemy coś robić — nawet leczyć się, lub pielęgnować ciało — rychło porzucamy to, jeśli skutek odrazu nie jest widoczny. Spotykamy się z tem na każdym kroku, a ciągła zmiana, którą nazywamy modą, zaczyna obejmować nawet sposoby kuracji i sporty, ustępujące co chwila miejsca nowym wynalazkom, których skuteczności nie znamy, bo nie było czasu ich wypróbować.

Widzimy z tego wszystkiego, jak często nielogicznie postępujemy przy pielęgnowaniu naszego ciała. Stosując lokalne środki, zapominamy o reszcie organizmu, lub też, dbając o poszczególne tkanki, szkodzimy reszcie organizmu, nie myśląc o tem, że może się to odbić zgubnie w przyszłości.

Niektórzy twierdzą, że ludy starożytne nie miały takich, jak my, wiadomości lekarskich i dbały tylko o piękność i kult ciała, a mimo to były zdrowe i piękne. Pocóż zagłębiać się zbyt daleko i odrazu wysnuwać pesymistyczne wnioski!

Odpowiedzieć na to możemy wprost, że warunki życia dawniej były zupełnie inne, niż obecnie, jak o tem zresztą wyżej wspominaliśmy. Ludzie żyli znacznie więcej zbliżeni do natury, a my, wskutek postępu i techniki, oddalamy się od niej coraz widoczniej i żyjemy w coraz bardziej sztucznych, nienaturalnych warunkach, nie dając organizmowi czasu, by mógł do tych warunków się dostosować. Widzimy więc, że przy kulturze ciała jedną z głównych podstaw jej skuteczności jest to, żebyśmy w miarę możności nadal stosowali przedewszystkiem czynniki naturalne, jak powietrze, woda i słońce, racjonalne odżywianie, odpoczynek, sen i t. p., a unikali warunków sztucznych i zbyt szarpiących nerwy; wreszcie, abyśmy pamiętali o tem, że, dbając o pewien organ, nie wolno zaniedbywać innych, lub im szkodzić.

Dr. Adolf Klęsk.

GRUCZOŁY SZYJNE

Zapewne niejednego uderzył fakt, że obecnie spotykamy coraz rzadziej ludzi z brzydkiemi bliznami na szyi po operacji gruczołów. Blizny te były niejako dożywotnim stygmatem przebytych w dzieciństwie skrofułów. Na klinikach operuje się obecnie bardzo rzadko gruczoły szyjne, podczas gdy dawniej operacja ta należała do najczęstszych i zwykle młodsi lekarze od niej zaczynali praktykę chirurgiczną. Ciekawa jest przyczyna tego zmniejszenia ilości operacyj, pomimo, że ludzie obecnie nie mniej chorują na gruźlicę gruczołową. Fakt ten jest właśnie dowodem wielkiego triumfu medycyny. Dawniej nie starano się zbytnio o leczenie powiększających się gruczołów, względnie nie znano tak dobrych metod leczenia, jak obecnie; natomiast panowało zapatrywanie, że najwygodniej jest powiększone gruczoły operacyjnie usunąć, a przez to odrazu uwolnić pacjenta od tego przykrego cierpienia. Niestety, doświadczenie kliniczne nauczyło nas, że nawet po najradykalniejszych operacjach gruczoły te zaczynają rosnąć nanowo, zabieg

więc właściwie był bezcelowy (raczej kosmetyczny).

Obecnie postępujemy inaczej: leczymy energicznie, zachowawczo same gruczoły, a prócz tego wpływamy dodatnio na sam organizm, żeby go uchronić od nawrotu. Przedewszystkiem zaś tępimy cierpienie w zarodku, badając dzieci w szkołach, lecząc zęby, dbając o czystość głowy i poddając je w razie potrzeby energicznemu leczeniu. Daje się tran, stosuje się naświetlania lampami kwarcowemi, wysyła się na świeże powietrze. Trzeba bardzo uważać na czystość mleka, gdyż nie ulega wątpliwości, że bardzo często dzieci dostawały skrofułów właśnie przez mleko, pochodzące od krów gruźliczych. Nawet w przypadkach zaniedbania już nadmiernie powiększonych gruczołów szyjnych udaje się uzyskać wyleczenie bez operacji przez naświetlanie promieniami Roentgena i dietę bezsolną, z obfitem stosowaniem witamin. Gdy gruczoły mają tendencję do ropienia, nakłuwamy je, wyciągamy ropę i wstrzykujemy odpowiednie leki, przez co nieraz uzyskać można wcale dobre wyniki

Wreszcie znakomite skutki osiąga się przez leczenie klimatyczno-kąpielowe w solankach jodowych, zwłaszcza w słynnej pod tym względem Rabce (w Małopolsce).

A. K.

WYWCZASY

Aksjomat: — Organizm ludzki, jak każdy skomplikowany mechanizm, wymaga starannej pielęgnacji; tem staranniejszej, że do każdego innego mechanizmu można dostać nowe części zamienne, a do maszyny ludzkiej narazie jeszcze nie. Piszę „narazie", bo prof. Woronow już od szeregu lat pracuje nad umożliwieniem wewnętrznych pożyczek od młodych goryli dla starych jegomościów.



Zdrowy sport znakomicie umila wywczasy.

Ponieważ jednak genjalny ten wynalazek nie jest jeszcze dostatecznie spopularyzowany i szerszym masom udostępniony, wobec, że się tak wyrażę, znacznych trudności i kosztów sprowadzania części zamiennych do organizmu ludzkiego — należy ten organizm doskonale utrzymywać, oszczędnie zużywać i często oliwić.

Ogólnie znanym i uznanym środkiem, zapobiegającym przedwczesnemu zużyciu maszyny ludzkiej, jest letni wypoczynek, wakacje, wywczasy: oderwanie się od codziennych, denerwujących warunków pracowitego i zatroskanego życia, zmiana klimatu, nastroju i atmosfery psychicznej, obcowanie z przyrodą, z ludźmi sympatycznie obojętnymi, nie przejmowanie się zbytnie niczem, ani sprawami własnemi, ani cudzemi. Dlatego też wytrawni psycholodzy zalecają spędzanie urlopów zdala od rodziny, gdyż, jak twierdzą, nikt nie jest w stanie tak nieustannie i gruntownie człowieka denerwować, jak właśnie najbliżsi. Zdarzają się jednak małżeństwa i rodziny, będące żywem zaprzeczeniem tej pesymistycznej maksymy.

Potrzebę letnich wywczasów uznają dziś już wszyscy. Nie wszyscy, niestety, umieją z nich korzystać. Stali bywalcy uzdrowiskowi nauczyli się już rozróżniać zasadnicze, najbardziej rozpowszechnione typy ludzi, marnujących wakacje i kuracje.

Najczęściej spotykany i najszkodliwszy (działa zaraźliwie) jest malkontent. Taki wszystko wie najlepiej. Żadnych rad, nawet fachowych, nie słucha wcale. Ordynację wykonywa naodwrót i oburza się głośno i wielosłownie, że mu wszystko szkodzi, zamiast pomóc. Malkontent stale pisze petycje do zarządu uzdrowiska, zbierając na nie podpisy Bogu ducha winnych i nie rozumiejących, o co chodzi, spokojnych kuracjuszy. Żąda dodatkowego schodka przy zejściu do rzeki, zmiany godzin orkiestry, wysiedlenia z domu zdrojowego sąsiada z pod Nr. 101, który, podobno, po nocach się drapie i t. d. Malkontent jest zgryźliwy i nieustannie czynny, co mu daje pozory energji i jedna licznych nieraz zwolenników. Malkontent jest najniebezpieczniejszą odmianą człowieka, marnującego wakacje.



Przyjemny odpoczynek we dwoje. *Photo Paramount.*

Znacznie sympatyczniejszy jest entuzjasta. Taki znowu słucha wszelkich zaleceń i rad, nieraz sprzecznych, wszystkiem się zachwyca, wszystkiego używa i nadużywa.

— Kąpiel słoneczna?! Cudowne! Rozkoszne!! — Oddaje się tej rozkoszy godzin sześć, w rezultacie odnoszą go do domu w stanie niepoczytalnym.

— Zabiegi?! Nadzwyczajne! Cudowne!!... Kwasowęglówki?! marzenie! Borowiny?! poemat!

Rozkoszuje się marzeniami i poematami po godzinie i więcej, w rezultacie opuszcza uzdrowisko bardziej chory, niż przyjechał.

Często spotyka się również typ indyferenta, to jest takiego, co wprawdzie wybrał się na wypoczynek letni, ale nie uznaje ani potrzeby kuracji, ani zmiany trybu życia. — Bo poco? Bo naco? — Spacery go męczą, świeże powietrze odurza. Nad zabiegami leczniczemi obiecuje się zastanowić, ale jakoś do połowy urlopu nie może się zdecydować, a potem to już zapóźno zaczynać i wogóle nie warto.

Prowadzi tryb życia siedzący, jada dużo i tłusto, do późnej nocy gra w bridge'a, a potem mówi z westchnieniem, że klimat i właściwości lecznicze miejscowości, w której spędził lato, są bardzo a bardzo przereklamowane.

Nieznośny dla otoczenia, choć najmniej szkodliwy, jest pedant, po dziesięć razy sprawdzający każdą receptę, liczący podczas jedzenia kalorje i wpadający po północy do pokoju lekarza z rozpaczliwym wrzaskiem, że stało się straszne nieszczęście, bo mu się tam w ordynacji coś poplątało, czy pomyliło.

Najrzadsi są wreszcie ludzie normalni, korzystający z wakacyj w sposób rozsądny i zdrowy, stosujący się ściśle do zaleceń lekarzy i wyzyskujący racjonalnie dobroczynny wpływ powietrza i słońca.

Normalność, niestety, staje się wogóle i pod każdym względem coraz rzadsza. *J. Kiewnarska.*

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Do wszystkich Czytelniczek „Kultury Ciała", „Kobiety w świecie i w domu" i „Bluszczu". Dla uniknięcia monotonności i kilkakrotnego odpowiadania na te same pytania, prosimy czytać wszystkie odpowiedzi z dziedziny kosmetyki, zawarte w każdym numerze „Kultury Ciała".

Wszystkim Czytelniczkom wyżej wymienionych pism wysyła się katalog wyrobów kosmetycznych Dr. J. Świtalskiej gratis, po otrzymaniu znaczka pocztowego. Adres: Warszawa — ul. Krucza 31, m. 3. — Laboratorjum Kosmetyków Higjenicznych.

Czytelniczce z Brzuchowic. Najbardziej rozpowszechnione ze wszystkich środków kosmetycznych są kremy higjeniczne, które rozróżniamy, jako tłuste i suche.

Kremy tłuste są łagodne, delikatne, wyrabiane z roślin. Działanie ich nazewnątrz polega na wygładzeniu skóry. Ochraniają, udelikatniają, jednocześnie działają przeciw zmarszczkowo.

Kremy roślinne ożywcze: krem liljowy, poziomkowy, jajeczny, hormonowy — stosować należy: 1) dla ochrony twarzy przed wpływami zzewnątrz; 2) dla wygładzenia skóry przy masażu; 3) na opierzchnięcie i dla nadania żywszego zabarwienia. Radjoaktywny dla cery bardzo wrażliwej, nieznoszącej żadnego kremu. Dostać można: Lwów, Plac Maryacki — Apteka Sztensla.

Pani Marji — Radom. Obrzęk nóg może mieć bardzo różne przyczyny. Określić bez zobaczenia i podać jakieś ogólne wskazówki jest niemożliwe. Przyczyna może być ogólnej natury: choroby serca, nerek, jak również artretyzm, żylaki i t. d. Jaknajszybciej należy udać się do lekarza chorób wewnętrznych i cierpienia nie zaniedbać.

Stanisławów. — Płyn odświeżający twarz: „Magnolja". Płyn ten odświeża, dezynfekuje i ożywia skórę twarzy, przeciwdziała tworzeniu się krost i wągrów, pryszczy na ustach. Nadaje się do zastosowania przy łojotoku słabszego stopnia oraz przy poceniu się twarzy podczas upałów. Stosuje się również, jako środek oczyszczający.

Sposób użycia: lekko zmywać twarz na noc, w razie potrzeby także w ciągu dnia (łyżeczka na pół szkl. wody).

C. D. — Nowy Sącz. — Krem cytrynowy stosuje się dla usunięcia plam, zarazem jest to doskonały środek dla wybielenia skóry po opaleniu się. Usuwa nieestetyczne plamy czerwone i zgrubienie skóry.

Sposób użycia: po umyciu twarzy wodą i mydłem wcierać na noc w skórę, w ten sposób, jak „Mój krem". Niezależnie od tego, rano należy stosować „Mój krem".

Czytelniczce z Krynicy. „Kamelja" — krem na opalanie się. Delikatny krem przeciwdziała zbytniemu odtłuszczaniu, wygładza opierzchnięcia i chroni skórę przed zmarszczkami. Poza tem tłuszcz rozszczepia promienie słoneczne, wskutek czego skóra jednolicie i ładnie się opala.

Sposób użycia: należy wetrzeć krem „Kamelja“ przed i po kąpieli powietrzno-słonecznej. Po kąpieli lekko przypudrować dobrym pudrem higjenicznym.

Pani M. M. Z Borysławia. — Należy przedewszystkiem zwracać uwagę na higjenę ogólną, na stan zdrowia, gdyż czasem wysypka nie znika po zastosowaniu kosmetyków, a tylko zmiana diety, lub zażycie środków wewnętrznych usuwa w krótkim czasie wszystkie przykre dolegliwości.

Zarówno gdy jest choroba serca, lub nerek (stąd worki pod oczami), bladość cery wskutek anemji i t. d., nie można wszystkich defektów usunąć środkami kosmetycznemi, które będą bezcelowe i dadzą tylko minimalne efekty; należy wtedy raczej skierować się do lekarza.

Lubliniance. — Przy wyborze kosmetyków należy wziąć pod uwagę:

1) Solidność firmy, czy gwarantuje higjeniczność i nieszkodliwość.

2) Za krajowe kosmetyki nie płaci się cła, wskutek czego można w tej samej cenie dać lepszy materjał.

3) Kosmetyki francuskie zawierają bizmut, ołów i t. d.; przy dłuższem użyciu niszczą skórę, powodują krosty, zmarszczki, zwiotczenie skóry; przyśpieszają starzenie się, niszczą zęby, nerki, wątrobę. Prócz zmian miejscowych, działają destrukcyjnie na cały organizm.

Pani J. B. — Jeśli kremy tłuste (liljowy, poziomkowy, pomarańczowy, różany, jajeczny) skórę drażnią — zastosować krem bez zapachu; jeśli i to drażni, wtedy zmywać tylko śmietanką i pudrem, przerwać mycie wodą i nie używać absolutnie żadnych środków; udać się do lekarza.

Pani Eli. — Jeśli panią krem piecze, należy zwrócić uwagę, jak piecze: jeśli lekko i krótko (pół minuty), a potem nie daje żadnych objawów — to oznacza, że krem dobrze skutkuje, powodując pożądane ożywienie skóry.

Miłej Poznaniance. Przy działaniu pompki usuwa się toksyny i trujące substancje oraz następuje zwężenie porów.

Sposób użycia: po umyciu twarzy i dokładnem oczyszczeniu, smaruje się lekko twarz kremem odżywczym i przykłada się pompkę, szklaną częścią do twarzy; naciskając lekko gumowy balonik, ruchem łagodnym kieruje się pompkę po całej twarzy, podbródku i karku, uwzględniając zwłaszcza miejsca, w których się tworzą zmarszczki: na skroniach, około ust, na podbródku i t. d.

Cały zabieg powinien trwać 2—3 minut codzień. Potem spryskuje się twarz rozcieńczonym płynem odświeżającym (łyżeczka na szklankę wody o temperaturze pokojowej), osusza i zapudrowuje.

Pompka pneumatyczna ma bardzo ważną zaletę: absorbuje bardzo mało czasu, co dla osób pracujących ma olbrzymie znaczenie. Pozatem wyniki są o wiele szybsze, niż przy innych metodach kosmetycznych.

Ogólna odpowiedź. — Cały szereg listów został bez odpowiedzi z powodu *niepodania adresów.*

Jedynie na listy podpisane nazwiskiem, czytelne, z wyraźnym i dokładnym adresem — odpowiedzi będą umieszczane.

Odpowiedzi na pytania umieszczamy tylko prenumeratorkom „Kultury ciała“, „Bluszczu“, „Kobiety w świecie i w domu“.

Czytelniczkom „Kobiety w świecie i w domu“ z Gdyni.— Glicynja jest to środek przeciw zmarszczkowy — otrzymuje się z maceracji roślin; działa skutecznie zwłaszcza na zmarszczki pod oczami, wzmacnia elastyczność skóry, wygładza zmarszczki nawet zadawnione.

Krem kokosowy przeciwdziała rozszerzeniu porów oraz tworzeniu się wągrów, oczyszcza doskonale skórę, nietylko jej powierzchnię. Stosuje się zamiast mydła dla dokładnego oczyszczenia skóry. Lab. Hig. Kosmetyków wysyła za zaliczką pocztową (Krucza 31, m. 3).

Dla Pani o rękach sinoczerwonych. — Tego rodzaju dolegliwość jest istotnie bardzo przykra. Odzięnienie twarzy leczy się okładami przemiennemi, kremem balsamicznym, wcieranym rano i wieczór. Nos i ręce sinoczerwone smarować kremem balsamicznym na całą noc. Światłolecznictwo stosujemy jedynie wtedy, gdy mamy do czynienia z formą odzięnienia zastarzałą i po długiem stosowaniu maści balsamicznej widzimy mały skutek.

Lubliniance, stałej czytelniczce. — Przy zadawnionych zmarszczkach i głębszych bróżdach można stosować „Klepadełko“ przez 5 minut, pompkę pneumatyczną przez 2—3 minut codziennie. Maskę plastyczną 1 razy tygodniowo.

Przy mniejszych zmarszczkach i dla przeciwdziałania ich powstawaniu wystarcza jeden ze wspomnianych zabiegów oraz maski.

Stałej czytelniczce—Poznań. — Przepraszamy za niemożność zarezerwowania pokoju w Żegiestowie z powodu przepełnienia. P. Dr. Świtalska wraca do Warszawy 15 sierpnia, więc będzie mogła inne wątpliwości Sz. Pani rozstrzygnąć osobiście.

Ogólna odpowiedź. Przy łojotoku lżejszego stopnia leczyć anemję i obstrukcję, oraz stosować mycie twarzy 2 razy dziennie wodą gorącą, spłókiwanie zimną (łyżeczka perełek na 4 kwarty wody), zwłaszcza w miejscowościach, gdzie woda jest twarda, do mycia używać mydło cytrynowe; po osuszeniu twarzy na 10 minut „Krem kokosowy“ — oczyszcza idealnie skórę, przeciwdziała rozszerzeniu por; następnie skórę dobrze spłókać wodą ciepłą, osuszyć i lekko zapudrować. Przy łojotoku silniejszego stopnia: „Mleczko“ Nr. 1 lub 2.

P. T. Na pytania, zawarte w liście, daliśmy odpowiedź prywatną.

Paniom, używającym sztuki stosowanej.

Róże higjeniczne. — Róże higjeniczne wyrabia się w dwóch postaciach: 1) galaretka w tubkach i 2) ołówki.

Róże do twarzy wyrabiane są z barwników roślinnych, nie zawierają składników, niszczących skórę, mogą być stosowane bez szkody dla cery.

Róże w Galaretce. — Sposób użycia: rano po umyciu twarzy należy wziąć maleńką liość różu higjenicznego, jaśniejszego lub ciemniejszego, zależnie od karnacji skóry, rozetrzeć wraz z kremem po całej twarzy, poczem przypudrować pudrem naturalnym, jaśniejszym lub ciemniejszym.

Przy stosowaniu różu należy myć twarz na noc gorącą wodą z mydłem, spłókiwać zimną wodą, wetrzeć „Mój krem“ po pół godz. zrobić 3 gorących okładów, dokładnie wysuszyć skórę, aby umożliwić jej oddychanie. Na noc należy skórę pozostawić bez żadnych kosmetyków. (Cena 5 zł.).

Odpowiedź ogólna: róże. — Róże higjeniczne do warg mogą być stosowane bez szkody kilkakrotnie wciągu dnia. Ze względu na estetykę, powinny być używane w małej ilości, zależnie od karnacji skóry; dla blondynek jaśniejsze, dla brunetek ciemniejsze. Należy unikać zbyt jaskrawego koloru. Kobieta z dobrym smakiem przy upiększaniu twarzy zawsze powinna nieprzejaskrawiać barw i naśladować kolory naturalne.

Sposób użycia: posmarować lekko usta, poczem nie zwilżając ust śliną, wytrzeć lub przetrzeć lekko watką. (Cena 5 zł.).

Bydgoszcz. — Najnowszym środkiem na łojotok jest Mleczko Nr. 1 i Nr. 2, które stosuje się zależnie od rodzaju skóry.

Galaretki więcej nie stosujemy ze względu na wysychanie przy dłuższem przechowywaniu. Mleczko działa radykalnie, jest wygodniejsze do użytku.

Przy łojotoku b. lekkim, który polega na powierzchownem natłuszczeniu twarzy, wystarcza zmywanie płynem „Magnolja“.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ“. Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“, Sp. z ogr. odp., Warszawa. Rymarska 8. tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.